

キッズ	風食	3色食品群					3～5歳児	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	夕間食	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	塩分
1	月	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 フルーツ（黄桃缶）	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・玉子・鉄強化チーズ・豚肉・味噌・油揚げ	ごぼう・ほうれん草・黄桃缶・玉ねぎ・人参	牛乳 カラメルポテト 鉄分強化チーズ	おにぎり（おおか） 麦茶	617 kcal 25.3 g 24.5 g 78.0 g 1.6 g
2	火	アイス焼きそば アメリカンドッグ とうもろこし フルーツ（バナナ）	ホットケーキミックス・砂糖・中華めん・油・バター	ウインナー・牛乳・竹輪・豚肉・豆乳	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・とうもろこし・バナナ・玉ねぎ・人参	牛乳 スイートパンフキン	おにぎり（ゆかり） 麦茶	552 kcal 17.6 g 21.5 g 80.3 g 2.1 g
3	水	カレーライス 大根ときゅうりのサラダ フルーツ（オレンジ）	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳	オレンジ・きゅうり・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 黒こまきな粉蒸しパン	おにぎり （混ぜ込みわかめ） 麦茶	608 kcal 20.0 g 19.9 g 93.6 g 1.9 g
4	木	ご飯 鶏ささみのくすただき 大根のツナ煮 みそ汁	イチゴジャム・ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・食パン・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・トマト・ブロッコリー・人参・大根	牛乳 ジャムパン フルーツ（オレンジ）	おにぎり（ツナ） 麦茶	525 kcal 22.9 g 13.6 g 82.8 g 1.4 g
5	金	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイのムニエル 白菜とコーンのマヨサラダ みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・バター・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油・せんべい	カラスカレイ・牛乳・豆腐・味噌	コーン・パセリ・養天・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜・オレンジ・ジュース	牛乳 オレンジゼリー せんべい	おにぎり （混ぜ込みわかめ） 麦茶	530 kcal 17.5 g 19.6 g 77.6 g 0.9 g
6	土	ご飯 ハンパンジー風 かぼちゃの甘煮 中華スープ	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・豚肉・牛乳	かぼちゃ・きゅうり・しめじ・玉ねぎ・大根・ほうれん草	牛乳 そぼろチャーハン	ヨーグルト 麦茶	615 kcal 22.8 g 18.7 g 91.0 g 1.4 g
7	日							
8	月	ハヤシライス お豆腐サラダ フルーツ（オレンジ）	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆腐・豚肉・豆乳	インゲン・オレンジ・カットトマト・パック・玉ねぎ・人参	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	おにぎり（おおか） 麦茶	650 kcal 22.5 g 24.6 g 89.9 g 1.4 g
9	火	ご飯 玉子と鶏肉の中華炒め かぼちゃのサラダ みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・せんべい・片栗粉	きな粉・牛乳・玉子・鶏肉・味噌・油揚げ・豆乳	かぼちゃ・きゅうり・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・万能ねぎ	牛乳 豆腐くすもち せんべい	おにぎり（ゆかり） 麦茶	608 kcal 21.9 g 24.7 g 81.9 g 1.2 g
10	水	ご飯 夏野菜のクリームシチュー キャベツのごまサラダ フルーツ（オレンジ）	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	牛乳・鶏肉・納豆・しらす	オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・なす・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・のり	牛乳 納豆巻き ※	おにぎり （混ぜ込みわかめ） 麦茶	586 kcal 22.7 g 19.6 g 83.7 g 1.6 g
11	木							
12	金	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭のケチャマヨ焼き 鶏ささみの春雨サラダ みそ汁 フルーツ（白桃缶）	ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・春雨・小麦粉・焼豆・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜・白桃缶	牛乳 ボンデケージョ	おにぎり （混ぜ込みわかめ） 麦茶	567 kcal 22.6 g 16.0 g 83.9 g 1.3 g
13	土	ご飯 豚肉のおかか炒め 炒りおから すまし汁	ご飯・砂糖・油・ホットケーキミックス	おから・ワカメ・花かつお・牛乳・豆腐・豚肉・油揚げ・豆乳	インゲン・小松菜・人参・赤ヒーマン・コーン	牛乳 コーンパン	ヨーグルト 麦茶	596 kcal 25.8 g 22.5 g 76.3 g 1.2 g
14	日							
15	月	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 フルーツ（黄桃缶）	ご飯・バター・砂糖・焼豆・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・玉子・鉄強化チーズ・豚肉・味噌・油揚げ	ごぼう・ほうれん草・黄桃缶・玉ねぎ・人参	牛乳 カラメル風おふラスク 鉄分強化チーズ	おにぎり（おおか） 麦茶	600 kcal 25.7 g 26.2 g 68.9 g 1.7 g
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量				
3～5歳		1kgあたりたんぱく質/脂質/炭水化物/塩分		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
1～2歳		485/20.1/13.5/7.10/1.4未満		476	18.0	16.6	67.5	1.2
				588	21.8	20.7	83.6	1.5

キッズ	風食	3色食品群					3～5歳児	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	夕間食	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	塩分
16	火	カレーライス 大根とアスパラのサラダ フルーツ（みかん缶）	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳	アスパラ・みかん缶・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 黒こまきな粉蒸しパン	おにぎり（ゆかり） 麦茶	613 kcal 20.2 g 19.7 g 94.2 g 1.9 g
17	水	ご飯 豚肉と夏野菜の中華玉子炒め チンゲン菜のサラダ すまし汁 フルーツ（洋なし缶）	ごま油・ご飯・ソーメン・バター・砂糖	牛乳・玉子・豚肉・豆乳	かぼちゃ・ごぼう・チンゲン菜・なす・ヒーマン・人参・洋なし缶	牛乳 スイートパンフキン	おにぎり （混ぜ込みわかめ） 麦茶	531 kcal 17.3 g 18.4 g 77.7 g 1.1 g
18	木	ご飯 鶏ささみのくすただき 大根のツナ煮 みそ汁	イチゴジャム・ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・食パン・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	トマト・パイナップル缶・ブロッコリー・人参・大根	牛乳 ジャムパン フルーツ（パイナップル）	おにぎり（ツナ） 麦茶	527 kcal 22.8 g 13.6 g 83.7 g 1.4 g
19	金	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイのムニエル 白菜とコーンのマヨサラダ みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・バター・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油・せんべい	カラスカレイ・牛乳・豆腐・味噌	コーン・パセリ・養天・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜・オレンジ・ジュース	牛乳 オレンジゼリー せんべい	おにぎり （混ぜ込みわかめ） 麦茶	530 kcal 17.5 g 19.6 g 77.6 g 0.9 g
20	土	ご飯 ハンパンジー風 かぼちゃの甘煮 中華スープ	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	鶏肉・豚肉・牛乳	かぼちゃ・きゅうり・しめじ・玉ねぎ・大根・ほうれん草	牛乳 そぼろチャーハン	ヨーグルト 麦茶	615 kcal 22.8 g 18.7 g 91.0 g 1.4 g
21	日							
22	月	ハヤシライス お豆腐サラダ フルーツ（オレンジ）	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆腐・豚肉・豆乳	インゲン・オレンジ・カットトマト・パック・玉ねぎ・人参	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	おにぎり（おおか） 麦茶	650 kcal 22.5 g 24.6 g 89.9 g 1.4 g
23	火	ご飯 玉子と鶏肉の中華炒め かぼちゃのサラダ みそ汁	ごま・ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・せんべい・片栗粉	きな粉・牛乳・玉子・鶏肉・味噌・油揚げ・豆乳	かぼちゃ・きゅうり・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・万能ねぎ	牛乳 豆腐くすもち せんべい	おにぎり（ゆかり） 麦茶	608 kcal 21.9 g 24.7 g 81.9 g 1.2 g
24	水	ご飯 夏野菜のクリームシチュー キャベツのごまサラダ フルーツ（オレンジ）	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	牛乳・鶏肉・納豆・しらす	オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・なす・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・のり	牛乳 納豆巻き ※	おにぎり （混ぜ込みわかめ） 麦茶	586 kcal 22.7 g 19.6 g 83.7 g 1.6 g
25	木	ご飯 助宗タラの和風ステーキ ひじきの煮物 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・小麦粉・油・じゃが芋	スケソウタラ・味噌・油揚げ・チーズ・豆乳・牛乳	えのき實・ひじき・ほうれん草・玉ねぎ・人参・オレンジ	牛乳 ボンデケージョ	おにぎり（ツナ） 麦茶	647 kcal 19.6 g 24.8 g 93.4 g 1.7 g
26	金	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭のケチャマヨ焼き 鶏ささみの春雨サラダ みそ汁 フルーツ（バナナ）	ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・春雨・小麦粉・焼豆・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌	チンゲン菜・バナナ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	牛乳 お誕生会メニュー	おにぎり （混ぜ込みわかめ） 麦茶	565 kcal 22.7 g 16.0 g 83.5 g 1.3 g
27	土	ご飯 豚肉のおかか炒め 炒りおから すまし汁	ご飯・砂糖・油・ホットケーキミックス	おから・ワカメ・花かつお・牛乳・豆腐・豚肉・油揚げ・豆乳	インゲン・小松菜・人参・赤ヒーマン・コーン	牛乳 コーンパン	ヨーグルト 麦茶	596 kcal 25.8 g 22.5 g 76.2 g 1.2 g
28	日							
29	月	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 フルーツ（黄桃缶）	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・玉子・鉄強化チーズ・豚肉・味噌・油揚げ	ごぼう・ほうれん草・黄桃缶・玉ねぎ・人参	牛乳 カラメルポテト 鉄分強化チーズ	おにぎり（おおか） 麦茶	617 kcal 25.3 g 24.5 g 78.0 g 1.6 g
30	火	カレーライス 大根ときゅうりのサラダ フルーツ（オレンジ）	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳	オレンジ・きゅうり・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 黒こまきな粉蒸しパン	おにぎり（ゆかり） 麦茶	608 kcal 20.0 g 19.9 g 93.6 g 1.9 g
31	水	ご飯 みそ焼肉 高野豆腐の煮物 すまし汁	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・油・バター	高野豆腐・豚肉・味噌・牛乳・豆乳	ヒーマン・玉ねぎ・人参・大根・大根葉・かぼちゃ	牛乳 スイートパンフキン	おにぎり （混ぜ込みわかめ） 麦茶	552 kcal 19.6 g 19.0 g 81.6 g 1.5 g

※午前おやつ（乳児のみ）
月・水・金…カップヨーグルト
火・木・土…煎餅、牛乳

※8/10(水)・8/24(水)午後おやつ「納豆巻き」はにしや園では「しらすおかかおにぎり」を提供します。

日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食	日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
1	月	米 カレイ さつま芋	米 カレイ ほうれん草・玉ねぎ 人参・さつま芋 キャベツ	米 豚もも肉 ほうれん草・玉ねぎ 人参・さつま芋 キャベツ	17	水	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 人参・かぼちゃ チンゲン菜・キャベツ	米 豆腐 人参・かぼちゃ チンゲン菜・キャベツ
2	火	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ 玉ねぎ・人参 キャベツ・かぼちゃ	米 焼きふ 玉ねぎ・人参 キャベツ・かぼちゃ	18	木	米 焼きふ 人参	米 鶏ささみ ブロッコリー・トマト 大根・人参・じゃが芋	米 鶏ささみ ブロッコリー・トマト 大根・人参・じゃが芋
3	水	米・きな粉 じゃが芋 玉ねぎ	米 鶏ささみ 玉ねぎ・じゃが芋 人参・大根・きゅうり	米 豚もも肉 玉ねぎ・じゃが芋 人参・大根・きゅうり	19	金	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ・白菜・人参	米 豆腐 玉ねぎ・白菜・人参
4	木	米 焼きふ 人参	米 鶏ささみ ブロッコリー・トマト 大根・人参・じゃが芋	米 鶏ささみ ブロッコリー・トマト 大根・人参・じゃが芋	20	土	米 焼きふ かぼちゃ	米 鶏ささみ 大根・きゅうり かぼちゃ・玉ねぎ ほうれん草	米 鶏ささみ 大根・きゅうり かぼちゃ・玉ねぎ ほうれん草
5	金	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ・白菜・人参	米 豆腐 玉ねぎ・白菜・人参	22	月	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 玉ねぎ・インゲン 人参・じゃが芋	米 豆腐 玉ねぎ・インゲン 人参・じゃが芋
6	土	米 焼きふ かぼちゃ	米 鶏ささみ 大根・きゅうり かぼちゃ・玉ねぎ ほうれん草	米 鶏ささみ 大根・きゅうり かぼちゃ・玉ねぎ ほうれん草	23	火	米・きな粉 人参 かぼちゃ	米 焼きふ 玉ねぎ・人参・かぼちゃ きゅうり・大根・小松菜	米 豚もも肉 玉ねぎ・人参・かぼちゃ きゅうり・大根・小松菜
8	月	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 玉ねぎ・インゲン 人参・じゃが芋	米 豆腐 玉ねぎ・インゲン 人参・じゃが芋	24	水	米 しらす キャベツ	米 しらす 人参・玉ねぎ かぼちゃ・キャベツ ブロッコリー・なす	米 しらす 人参・玉ねぎ かぼちゃ・キャベツ ブロッコリー・なす
9	火	米・きな粉 かぼちゃ 人参	米 鶏ささみ 玉ねぎ・人参・かぼちゃ きゅうり・大根・小松菜	米 豚もも肉 玉ねぎ・人参・かぼちゃ きゅうり・大根・小松菜	25	木	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ ほうれん草・じゃが芋 人参・玉ねぎ・キャベツ	米 焼きふ ほうれん草・じゃが芋 人参・玉ねぎ・キャベツ
10	水	米 しらす キャベツ	米 しらす 人参・玉ねぎ かぼちゃ・キャベツ ブロッコリー・なす	米 しらす 人参・玉ねぎ かぼちゃ・キャベツ ブロッコリー・なす	26	金	米 焼きふ 玉ねぎ	米 鶏ささみ 玉ねぎ・白菜・人参 チンゲン菜	米 鶏ささみ 玉ねぎ・白菜・人参 チンゲン菜
12	金	米 焼きふ じゃが芋	米 鶏ささみ 玉ねぎ・白菜・人参 チンゲン菜・じゃが芋	米 鶏ささみ 玉ねぎ・白菜・人参 チンゲン菜・じゃが芋	27	土	米 豆腐 人参	米 豆腐 小松菜・人参 玉ねぎ	米 豆腐 小松菜・人参 玉ねぎ
13	土	米 豆腐 人参	米 豆腐 小松菜・人参 インゲン・玉ねぎ	米 豆腐 小松菜・人参 インゲン・玉ねぎ	29	月	米 焼きふ さつま芋	米 焼きふ ほうれん草・玉ねぎ 人参・さつま芋 キャベツ	米 焼きふ ほうれん草・玉ねぎ 人参・さつま芋 キャベツ
15	月	米 焼きふ 玉ねぎ	米 焼きふ ほうれん草・玉ねぎ 人参・キャベツ	米 焼きふ ほうれん草・玉ねぎ 人参・キャベツ	30	火	米・きな粉 じゃが芋 人参	米 カレイ 玉ねぎ・じゃが芋 人参・大根・きゅうり	米 豚もも肉 玉ねぎ・じゃが芋 人参・大根・きゅうり
16	火	米・きな粉 じゃが芋	米 カレイ 玉ねぎ・じゃが芋 人参・大根 アスパラ	米 豚もも肉 玉ねぎ・じゃが芋 人参・大根 アスパラ	31	水	米 高野豆腐 さつま芋	米 高野豆腐 玉ねぎ・大根 人参・さつま芋 かぼちゃ	米 高野豆腐 玉ねぎ・大根 人参・さつま芋 かぼちゃ

※ 食材が変更となることがあります。変更となった際には、お知らせ致します。
 ※ 初期食はそれぞれの食材のペースト食と野菜スープ、中期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供いたします。
 ※ 主食が麺類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。

暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。
 冷房や冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう☆
 室内にいても外出していても水分補給は欠かさずにとるようにし、熱中症や夏バテに気を付けて夏を乗り切りましょう！

食事と生活習慣で夏バテ予防！

夏バテってどんな状態？

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです！

①栄養バランスの良い食事

- たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます！
- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆製品・牛乳)
 - ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
 - ビタミンC(野菜・果物)
 - ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

②不足しがちな水分をしっかりと補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。喉が潤いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいた際は、真水ではなく適度な塩分と糖分を含み吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用しましょう。

③睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。一晩中かけ続けず、1~2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、扇風機は風が直接体に当たらないように工夫してください。

④適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかき能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。

夏野菜で体の中から涼しく♪

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいます。そのため、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。

また、利尿作用のあるカリウムも豊富です。暑さでとり過ぎてしまった水分をしっかりと排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう♪

今月のレシピ紹介

スイートパンプキン

＜材料 幼児1食分＞

- ・かぼちゃ 50g
- ・バター 2g
- ・牛乳 8cc
- ・醤油 0.5g
- ・砂糖 6g
- ・みりん 0.5g

＜作り方＞

- ①かぼちゃは皮を剥いてラップをして電子レンジで加熱又は蒸すか茹でて、熱いうちにつぶします。
- ②ボールに牛乳・砂糖をよく混ぜ合わせ、溶かしたバターを加え混ぜます。
- ③つぶしたかぼちゃに②を少しずつ混ぜ合わせます。
- ④アルミカップなどに③を入れて、醤油・みりんを混ぜたタレをハケ等で塗り、170度のオーブンで20分~30分焼いてください。

体の冷やしすぎに注意☆

- 今年も暑い日が続いています！
- 夏休み中は大人に合わせた生活リズムになって冷房の効かせ過ぎや冷たいものとり過ぎで、体を冷やしてしまいがちです。
- 消化吸収能力が未発達なところに、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増え、胃腸の働きが低下し、下痢などをおこしやすくなります。
- 規則正しい生活リズムを守る。冷房を調節する、温かい飲み物を飲むなど配慮が必要です。
- また、冷房の効いた家の中ばかりしないで、外で元気に遊んでいっぱい汗をかくことも大切です！
- ゆっくり休養し、温かいお風呂に入ってから休むようにしましょう！